

<<人体穴位自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<人体穴位自然疗法>>

13位ISBN编号：9787538160888

10位ISBN编号：7538160884

出版时间：2009-9

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：吴兆利，徐国成，韩秋生 主编

页数：220

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<人体穴位自然疗法>>

### 内容概要

本书从祖国医学基本理论入手，以平实生动的语言介绍了人体穴位相关知识和治疗人体疾病的自然疗法，全书共分三章：第一章主要阐述了应用穴位自然疗法所必须掌握的一些中医基本理论知识，包括阴阳、脏腑、经络、腧穴等内容；这些知识是运用穴位疗法的前提与基础。

第二章重点介绍76种方便实用的穴位自然疗法，每种疗法都有概述、基本操作、动作要领、适用范围及注意事项等内容；语言精炼，重点突出，易学易练。

第三章荟萃了近70种常见病症及养生保健的穴位疗法，主要选择常见病和多发病，每种病症按病症简介、治疗方法、预防与调摄进行编写，疗法丰富多样，操作介绍详尽实用。

# <<人体穴位自然疗法>>

## 书籍目录

- 第一章 探究中国理论 掌握人体经穴 一、阴阳学说——中医看世界万物皆阴阳 1. 阴阳的形成  
2. 阴阳的特性 3. 中医的阴阳观 二、脏腑学说——以脏腑为中心的人体整体观 1. 人体的  
脏腑 2. 脏的生理功能 3. 腑的生理功能 4. 脏与腑的属络 三、十二经脉——人体运行气  
血的主干线 1. 手三阴经 2. 足三阴经 3. 手三阳经 4. 足三阳经 四、奇经八脉—  
—人体调节气血的存贮站 1. 任脉与督脉 2. 冲脉与带脉 3. 阴维脉与阴跷脉 4. 阳维脉与  
阳跷脉 五、人体穴位——人体经络上的信息端口 1. 取穴法则与定位方法 2. 头面颈部前面常  
用穴位 3. 头面颈部侧面常用穴位 4. 头面颈部后面常用穴位 5. 躯干部前面常用穴位 6.  
躯干部侧面常用穴位 7. 躯干部后面常用穴位 8. 上部常用穴位 9. 下部常用穴位
- 第二章 揣摩人体穴位 运用自然疗法 一、穴位按摩法 1. 按压类手法 2. 叩击类手法 3. 摩  
擦类手法 4. 摆动类手法 5. 振颤类手法 6. 捏拿类手法 7. 其他常用按摩手法 二、穴位  
拔罐法 1. 火罐法 2. 水罐法 3. 抽气法 三、穴位灸法 1. 艾炷灸 2. 艾条灸 3. 温  
灸器灸 4. 其他灸法 四、穴位刮痧法 1. 头部的刮拭方法 2. 颈肩部的刮拭方法 3. 躯干  
部的刮拭方法 4. 四肢部的刮拭方法 五、其他常用疗法 1. 耳穴压豆法 2. 穴位敷贴法
- 第三章 应用人体穴位 解除常见病患 一、常见病症 1. 全身性疾病 (1) 感冒 (2) 高  
热 (3) 高血压 (4) 中风后遗症 (5) 糖尿病 (6) 荨麻疹 (7) 湿疹  
(8) 带状疱疹 2. 头颈部病症 (1) 头痛 (2) 眩晕 (3) 面瘫 (4  
) 面肌痉挛 (5) 三叉神经痛 (6) 眼睑炎 (7) 近视 (8) 耳聋耳鸣  
(9) 鼻炎 (10) 扁桃体炎 (11) 咽炎 (12) 牙痛 (13) 膈肌痉挛 (14) 呕吐  
(15) 咳嗽 (16) 落枕 (17) 颈椎病 3. 胸腹部病症 (1) 心  
律失常 (2) 产后缺乳 (3) 急性乳腺炎 (4) 乳腺增生 (5) 胆囊炎  
(6) 胃下垂 (7) 胃炎 (8) 肠炎 (9) 便秘 (10) 前列腺炎  
(11) 尿潴留 (12) 遗精 (13) 阳痿 (14) 月经失调 (15) 痛经  
(16) 胎位异常 (17) 子宫脱垂 (18) 腹股沟疝 4. 肩背腰部病症 (1) 肩关节周  
围炎 (2) 腰椎间盘突出 (3) 坐骨神经痛 (4) 急性腰扭伤 (5) 腰肌劳损  
(6) 梨状肌损伤 (7) 脱肛 (8) 痔疮 5. 四肢部病症 (1) 网球肘  
(2) 风湿、类风湿性关节炎 (3) 腿肚抽筋 (4) 足跟痛 (5) 腱鞘囊肿  
(6) 四肢部关节扭伤 (7) 各部痿痹、肌肉萎缩 二、亚健康状态 1. 疲劳 2. 困  
倦 3. 失眠 4. 焦虑 5. 抑郁 6. 健忘 三、保健与养生 1. 保健按摩  
2. 保健灸法 3. 经穴美容 4. 经穴减肥 5. 戒烟、戒酒主要参考书目

## <<人体穴位自然疗法>>

### 章节摘录

第一章 探究中国理论 掌握人体经穴 祖国医学的整体观认为人体是由经脉、脏腑、四肢、躯干、五官、九窍等共同构成的有机整体。

脏腑是人体生命活动的核心，而经脉则是网络般深入浅出的沟通渠道，使身体内部的脏腑之间以及脏腑与四肢、躯干、五官、九窍等器官组织间都建立起了紧密的联系。

“夫十二经脉者，内属于府藏，外络于支节。

”——《灵枢·海论》 从内脏与经络的关系来看，《灵枢·海论》曰：“夫十二经脉者，内属于府藏，外络于支节。

”意为经脉是人体脏腑器官与四肢体表相联系的沟通渠道，反映着人体的脏腑器官和十二经脉之间有着密切的关系。

大量的临床观察充分证明，脏腑疾患能使某些相应经穴出现异常反应。

刺激这些异常反应点或相关腧穴，对相应脏腑的功能活动具有相对特异的调整作用。

这就是经穴-脏腑相关理论。

《灵枢·九针十二原》云：“五藏有疾也，应出十二原，而十二原各有所出，明知其原，睹其应，而知五藏之害矣。

”这就是古人对脏腑的疾病出现穴位异常反应的最为朴素的语言描述。

脏腑是一切生命现象的中心，脏腑功能是否正常会通过经络而向外表达，因而穴位的异常反应是脏腑疾病的重要表现之一。

## <<人体穴位自然疗法>>

### 编辑推荐

祖先留给我们的巨大财富，有病不求人，治病不花钱，防病保健靠自己。

6种穴位刺激方法，70种常见病症简单易行的穴位疗法，一看就懂、一学就会、一用就灵。

《黄帝内经》：经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通。

《人体穴位自然疗法》介绍中医阴阳学说、脏腑学说、十二经脉、奇经八脉、人体常用穴位与取穴方法。

穴位按摩法、穴位拔罐法、穴位灸法、穴位刮痧法、耳穴压豆法、穴位敷贴法，简便易行，操作方便。

每种常见疾病给出多种穴位刺激疗法，供读者选择。

每日按摩敲打经穴。

延年益寿保健康。

<<人体穴位自然疗法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>